



FOLLETO PARA PERSONA CON ASMA Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS

El protocolo que este curso emplea son las enseñanzas del Dr. Konstantin Buteyko y el método Buteyko tradicional. Desde 2002, las personas que han estado en la Clínica Buteyko han corroborado una gran reducción en los siguientes síntomas:

- * Congestión nasal.
- * Tos
- * Sibilancias, sonido silbante y chillón durante la respiración.
- * Disnea, falta de aire.
- * Resfriados.

Estos síntomas disminuyen notablemente cada vez que aumentamos la pausa controlada en 5 segundos. En 1998, el canal de televisión BBC emitió un documental sobre la investigación del Método Buteyko para el asma. Como parte de su entrenamiento Buteyko, creo que vale la pena verlo. Usted verá el control de la pausa, la respiración ligera y las pausas máximas empleadas en este video. Puede acceder al documental de la BBC en Youtube buscando Buteyko BBC QED o from this link:

<https://youtu.be/vtb65UQ3E1c>

Importante nota antes de empezar

Los siguientes ejercicios por asma y afecciones respiratorias pueden ser

poderosos. Los ejercicios de las Pausas máximas y los ejercicios empleados para adultos son parte de este enseñamiento pero no son convenientes para todas las personas.

Si esta dentro del primer trimestre de embarazo por favor no practique ninguno de los ejercicios de respiración. En su segundo trimestre, puedes practicar una respiración nasal suave y respirar ligeramente con relajación.

Si tiene alguna afección(es) médica, incluido presión arterial alta, problemas cardíacos, ansiedad, trastorno de pánico o cualquier condición médica grave, por favor no practique el contener la respiración por largos períodos de tiempo y también evitar los ejercicios que implican aguantar la respiración inclusive las Pausas y los ejercicios mostrados en el video.

2- Seguimiento del progreso en el control de la pausa

El control de la pausa cuenta el número de segundos que puede confortablemente aguantar su respiración después de una exhalación. Aumentará a medida que mejora su respiración y se puede utilizar para realizar un seguimiento, de su proceso, a medida que se avanza en el programa descrito en este curso. No debe intentar empujar más allá del primer impulso claro al respirar. Esto no es un desafío competitivo.

Practicando continuamente el control de la pausa tampoco cambiará el resultado. Su control de la pausa solo aumentará cuando use los ejercicios y empiece a reducir la cantidad de sus respiraciones en dirección a la normalidad. Tenga en cuenta que las personas con asma y COPD muestran tiempos de contención de la respiración significativamente más bajos que aquellos con respiración normal. Eso se debe a que el tiempo de contención de la respiración esta relacionado con las medidas de la función pulmonar.

La mejor manera de obtener una representación precisa de su respiración es medir la puntuación de su control de la pausa por la mañana, justo después de despertarse. Cuando está profundamente dormido, la respiración continúa inconscientemente y sin interferencias. Por esta razón, la puntuación del control de la pausa por la mañana le brinda una medida más real, porque indica qué tan bien respira cuando no es posible que este pensando en su respiración.

Durante las primeras semanas con los ejercicios de respiración, debería notar una

mejora de 3 a 4 segundos en su puntuación del control de la Pausa cada semana. Después de eso, el progreso continuará a un ritmo más lento. Ejercicio físico se puede introducir gradualmente para aumentar la puntuación del control de la Pausa por encima de los 20 segundos.

Cuando los ejercicios de respiración en este curso son practicados correctamente, su patrón de respiración se puede volver a entrenar. Si al comienzo de su control en la Pausa es de 10 segundos, necesitaremos como mínimo 3 semanas para llegar a una puntuación de 20 segundos y 6 meses para llegar a un control de Pausa de 40 segundos. La mejora dependerá de la gravedad de sus síntomas y de la atención que preste a la reducción de la respiración. Cuanto más enfoque le de a su respiración cada día, mejor.

Al mismo tiempo, no hay necesidad de obsesionarse con la respiración. Deje que los cambios ocurran gradualmente. La respiración no puede ser forzada a cumplir. Muchos de los ejercicios implican respirar menos aire en períodos de tiempo durante el día. Permita que la respiración se reduzca gradualmente prestando atención al flujo de aire que entra y sale de sus fosas nasales, ralentizándola sin tensar los músculos respiratorios.

Practique los ejercicios de respiración de manera sistemática durante las primeras semanas y luego incorpórelo a su rutina de vida. Su progreso se verá reflejado en una puntuación del control de la Pausa más alta. También tendrá una respiración más ligera y empezará a sentirse mejor.

3- La importancia de respiración nasal.

Para obtener los máximos beneficios de los ejercicios de Buteyko en este curso, es vital que usted respire a través de su nariz en todo momento, mientras este despierto y dormido. Respirar por la boca no tiene otro propósito que el de permitir la entrada de aire seco, frío y sin filtrar en nuestros pulmones y esto irrita a nuestras vías respiratorias. Esto es especialmente relevante para las personas con asma.

La nariz es el único órgano para acondicionar el aire y sirve:

*Filtrar partículas del aire y limpiar el aire antes de que llegue a los pulmones.

*Humedecer el aire.

- *Calentar el aire.
- *Regular el volumen de respiración.
- *Liberar óxido nítrico.
- *Apoyar un mejor reclutamiento del diafragma mientras respiramos.
- *Incrementar Co_2 en sangre durante el ejercicio.
- *Incrementar la parcial presión de oxígeno(PO_2 mmHg) en casi un 10% (Cambio 1989).

La respiración nasal durante la vigilia se ralentiza y atrae el aire hacia las partes inferiores de los pulmones.

Esto puede ayudar a mantener la fuerza y el funcionamiento de los músculos respiratorios y reducir la disnea. La respiración nasal saludable también puede minimizar los síntomas de la congestión nasal. Otro beneficio notable de la respiración nasal es que aprovecha un gas llamado óxido nítrico, que se produce en la cavidad nasal. El óxido nítrico tiene cualidades antivirales y antibacterianas, por lo que protege contra las infecciones.

La alta concentración de óxido nítrico en los senos paranasales es fundamentalmente para mantener la nariz y los pulmones libres de enfermedades e inflamación. Es probable que la reducción del óxido nítrico inhalado(NO) por la respiración bucal durante el sueño contribuya a los efectos negativos de la respiración bucal nocturna. Cuando respiramos por la nariz, el NO se libera en la cavidad nasal llegando a los pulmones en concentraciones que son entre 5 y 20 veces más altas que durante la respiración bucal. Cuando la respiración nasal se combina con la respiración lenta, esto permite que una concentración aún mayor de NO sea transportada a los pulmones.

A medida que aumenta la puntuación del control de la Pausa, la respiración se vuelve más lenta y es probable que una puntuación más alta del control de la Pausa conduzca a una mejor captación y uso del NO (óxido Nítrico). Independientemente de su puntaje en el control de la Pausa, debe respirar solo por la nariz durante el descanso, el ejercicio físico y el sueño.

4- Instrucciones del programa de la práctica diaria.

Junto con su práctica de respiración nasal a tiempo completo, siga el programa abajo indicado que es adecuado para su control de Pausa. A medida que mejora su puntuación del control de la Pausa, avance al siguiente nivel.

Practique lo siguiente diariamente cuando su puntuación del control de su Pausa sea inferior a 10 segundos:

- * Mida su control de la Pausa al menos una vez por semana, poco después de despertarse.
- * Respiración nasal durante el descanso, el ejercicio y el sueño.
- * Practique la Respiración de Recuperación (descripción más adelante), sentado durante 10 minutos cada hora.

O

- * Practique la Respiración de Recuperación, caminar, y haga de 5 a 10 repeticiones, 2 veces cada hora durante el día.

Practique lo siguiente diariamente cuando su puntuación del control de la Pausa esté entre 10 y 15 segundos:

- * Mida su control de la Pausa al menos una vez por semana, poco después de despertarse.
- * Respiración nasal durante el descanso, el ejercicio y el sueño.
- * Respiración Ligera (descripción más adelante) con la sensación que necesita más aire, 6 veces al día.
- * Camine con la boca cerrada por 10 minutos diarios.
- * Practique la Respiración de Recuperación, sentado durante 10 minutos, dos veces al día, (y cada vez que experimente síntomas como sibilancias, tos u opresión en el pecho).

O

- * Practique la Respiración de Recuperación, caminar y complete 5 repeticiones de ejercicio, 3 veces al día.

Practique lo siguiente diariamente cuando su puntuación del control de la Pausa sea de 15 segundos o más:

- * Mida su control de Pausa (PC) al menos una vez por semana, poco después de despertarse.
- * Respiración nasal durante el descanso, el ejercicio y el sueño.
- * Practique la serie Respiración Ligera como se describe más adelante. La primera rutina de Respiración Ligera es apta para todos y la segunda que incluye Pausas Máximas es solo para personas que NO tienen condiciones médicas severas o contraindicaciones.

5-Serie de Respiración Ligera (apto para todas las personas):

- * Control Pausa y Respiración Ligera 1 (manos en el pecho y la barriga)
- * 1 minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 2 (relajación)
- * 1 minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 3 (relajación).
- * 1 minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 4 (dedo debajo de la nariz).
- * Final del control de la Pausa.

Cada serie dura unos 20 minutos. (RL 4 minutos por 4 repeticiones)

Practique 3 series de esta Respiración Ligera cada día.

Serie de Respiración Ligera con las Pausas máximas (NO apta para personas con contraindicaciones):

Tenga en cuenta que, si usted tiene más de 60 años o tiene alguna(s) afeción médica, incluyendo presión arterial alta, problemas cardíacos, ansiedad, transtornos de pánico o cualquier afeción médica grave, NO practique las Pausas máximas.

- * Pausa control y Respiración Ligera 1 (manos en el pecho y la barriga).
- * Pausa máxima 1.
- * Respiración Ligera 2 (relajación).
- * Pausa máxima 2.
- * Respiración Ligera 3 (relajación).
- * Pausa máxima 3.
- * Respiración Ligera 4 (dedo debajo de la nariz).
- * Final del control de la Pausa.

Cada serie dura unos 20 minutos. (RL 4 minutos por 4 repeticiones con la Pausa máxima entre ellas). Practique 3 series de esta Respiración Ligera cada día.

Si tiene síntomas como sibilancias, tos u opresión en el pecho, practique la Respiración de Recuperación con pequeñas contenciones, siéntese por 10 minutos cada hora. O, practique la Respiración de Recuperación, caminando de 5 a 10 repeticiones, 2 veces cada hora durante el día.

6- Instrucciones de los ejercicios de las respiraciones

Instrucciones para la Respiración Ligera:

Este es el ejercicio más importante para ayudar a mejorar los patrones de respiración durante la vigilia y el sueño. Usarlo ayudará con el insomnio, los ronquidos y la apnea del sueño.

- * Coloque una mano en su pecho y otra en su barriga.
- * Suavemente suavice y reduzca la velocidad de su respiración para crear una ligera sensación de tener que respirar más por falta de aire.
- * Disminuya la velocidad del aire a medida que entra en sus fosas nasales.
- * Permita que la exalación sea lenta y relajada.

- * El objetivo es respirar suavemente para que alrededor de un 30% menos de aire entre en sus pulmones.
- * Lo está haciendo correctamente cuando siente que es tolerable la falta de aire que entra en sus pulmones.
- * Si la falta de aire es demasiado, o sea que necesita coger más aire, descanse por 15 segundos y empiece de nuevo.
- * Continúe la práctica durante aproximadamente 15 minutos.

Respiración de recuperación, Instrucciones para sentarse (también llamadas muchas pequeñas contenciones de la respiración):

- * Siéntese derecho e inhale y exhale normalmente por la nariz.
- * Pellizque su nariz con los dedos y contenga la respiración por 5 segundos. Cuente: 5,4,3,2,1.
- * Suelte la nariz y respire normalmente por la nariz durante 10 segundos.
- * Repita la secuencia durante 10 minutos.

Puede aumentar la duración de la contención de la respiración a medida que aumente el control de la Pausa. Sin embargo, para el propósito de este ejercicio, su retención máxima de la respiración no debe ser mayor de la mitad de su puntuación de la Pausa de control en este momento.

Respiración de recuperación, instrucciones para caminar:

- * En posición de pie, asegúrese de tener espacio para caminar libremente.
- * Exhalar suavemente por la nariz.
- * Pellizque su nariz con los dedos para contener la respiración.
- * Camine de 5 a 10 pasos mientras contiene la respiración.

- * Pare de caminar, suelte su nariz e inhale por ella.
- * Descanse de 30 a 60 segundos mientras esta de pie.
- * Cuando la respiración sea cómoda, repita de 6 a 10 veces.

7- Si esta practicando en casa, puede repetir este ejercicio 6 veces, 5 veces al día. Aguantar la respiración hasta 10 pasos es muy adecuado para cualquier persona con asma grave, COPD, o trastorno de pánico. También es ideal si tiene una dificultad desproporcionada para respirar, ansiedad, mente acelerada, o una puntuación baja en su control de la Pausa.

Instrucciones de las Pausas Máximas (también llamado desbloqueo de la nariz):

Tenga en cuenta que, si usted tiene más de 60 años o tiene alguna(s) afeción médica, incluyendo presión arterial alta, problemas cardíacos, ansiedad, trastornos de pánico o cualquier afeción médica grave, NO practique las Pausas máximas. En su lugar practique el ejercicio de Respiración Ligera.

- * Siéntese derecho en una silla con respaldo recto.
- * Tome una pequeña y ligera inhalación por la nariz si puede, sino inhale una pequeña respiración por la comisura de la boca.
- * Después de exhalar, pellizque su nariz y contenga la respiración. Mantenga sus labios cerrados.
- * Asiente suavemente con la cabeza o balancee su cuerpo hasta que sienta que no puede sostener la respiración por más tiempo. Debes sentir una necesidad relativa de falta de aire.
- * En este punto, suelte la nariz e inhale suavemente a través de ella.
- * Inhale y exhale suavemente con la boca cerrada. Cuando inhale por primera vez, trate de evitar respirar profundamente. En su lugar, mantenga la respiración tranquila y concentrese en la relajación. Use el mantra: « Relájate y respira menos», si le ayuda.

Un uso adicional de este ejercicio es descongestionar la nariz. Para

descongestionar la nariz, repita el ejercicio 6 veces con un minuto de descanso entre cada una.

Ejercicios de Respiración Ligera: 2 variaciones

Los ejercicios de Respiración Ligera ayudan a normalizar la bioquímica de la respiración, lo que mejora la absorción y el suministro de oxígeno y reduce la sensibilidad al CO₂, al tiempo que trabaja para normalizar el volumen de respiración. El objetivo de la Respiración Ligera es ralentizar la velocidad de su respiración, para que entre un 30% menos de aire en su cuerpo. Eso crea la sensación de que no está recibiendo suficiente aire.

El primer conjunto de ejercicios de Respiración Ligera es apto para todos y el segundo que incluye las Pausas máximas es solamente para personas que NO tienen condiciones médicas graves o contraindicaciones.

8- Serie de Respiración Ligera (apta para todas las personas):

- * Control de la Pausa y respiración ligera 1 (manos en el pecho y barriga).
- * Un minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 2 (relajación)
- * Un minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 3 (relajación).
- * Un minuto de descanso.
- * Respiración Ligera 4 (dedo debajo la nariz).
- * Final del control de la Pausa.

Cada serie dura unos 20 minutos (RL 4 minutos por 4 repeticiones)

Práctique 3 series de la Respiración Ligera anterior diariamente.

Serie de la Respiración Ligera con la Pausas Máximas (NO indicado para personas con contraindicaciones).

Tenga en cuenta que, si usted tiene más de 60 años o tiene alguna(s) afeción médica, incluyendo presión arterial alta, problemas cardíacos, ansiedad, trastornos de pánico o cualquier afeción médica grave, NO practique las Pausas máximas.

- * Pausa control y Respiración Ligera 1 (manos en el pecho y la barriga).
- * Pausa máxima 1.
- * Respiración Ligera 2 (relajación).
- * Pausa máxima 2.
- * Respiración Ligera 3 (relajación).
- * Pausa máxima 3.
- * Respiración Ligera 4 (dedo debajo de la nariz).
- * Final del control de la Pausa.

Cada serie dura unos 20 minutos. (RL 4 minutos por 4 repeticiones con la Pausa máxima entre ellas). Practique 3 series de esta Respiración Ligera cada día.

Si tiene síntomas como sibilancias, tos u opresión en el pecho, practique la Respiración de Recuperación con pequeñas contenciones, siéntese por 10 minutos cada hora. O, practique la Respiración de Recuperación, caminando de 5 a 10 repeticiones, 2 veces cada hora durante el día.

9-Como ayudar a dejar de toser, Sibilancias y opresión en el pecho.

La práctica de muchas pequeñas contenciones de la respiración (utilizando el ejercicio de la Respiración de Recuperación, sentado descrito anteriormente) ayuda a calmar la respiración. Es una ejercicio muy eficaz para ayudar a detener los síntomas del asma, como sibilancias y tos, para reducir los niveles de estrés, y para ayudar a controlar la respiración durante un ataque de hiperventilación o ansiedad. Para las personas que han experimentado un trauma severo en sus vidas, la práctica frecuente de este ejercicio a lo largo del día ofrece un alivio considerable.

Este ejercicio es un ejercicio de « emergencia». Es muy difícil reducir la velocidad

de la respiración cuando está fuera de control, porque la falta de aire o la sensación de asfíxia durante el asma o el ataque pánico pueden ser bastante fuertes. En lugar de intentar ralentizar su respiración, cálmela con este ejercicio. Mientras repite las pequeñas contenciones de la respiración, es importante no tratar de contener la respiración por más de 2 a 5 segundos. Las contenciones más largas de la respiración en estas circunstancias pueden desestabilizar su respiración.

Entre las contenciones de la respiración, trate de evitar la respiración superficial y rápida, ya que esto solo intensificará la sensación de falta de aire y dificultad para respirar. Es mucho más eficiente respirar bajo y lento para optimizar la cantidad de aire que llega a los pequeños sacos de aire de los pulmones. Esto permite que llegue más oxígeno a la sangre. El ejercicio ayuda a calmar suavemente la respiración, abre los vasos sanguíneos y aumenta la cantidad de oxígeno que se libera a los tejidos y órganos, incluido el cerebro.

Si tiene asma y sus síntomas continúan durante cinco minutos, tome su medicamento. Si tiene un ataque severo, tome su medicamento de rescate inmediatamente. Si sus síntomas no responden a su medicamento en unos minutos, busque atención médica.

10-Cómo detener un ataque de tos.

La tos es uno de los síntomas más comunes del asma. La tos persistente es muy perturbadora para la respiración, por lo que es importante reducir sus efectos y evitar que un ataque tome fuerza.

La tos es un acto reflejo provocado por la irritación de las vías respiratorias. Es la manera que tiene el cuerpo de limpiar las vías respiratorias de mucosidad y otros irritantes. La respiración excesiva puede hacer que las vías respiratorias se sequen e inflamen, provocando tos, y esto, a su vez, puede conducir a respiración excesiva. Cuando tose, toma una respiración profunda seguida de una exhalación forzada de aire. Esta acción provoca el enfriamiento y secado de las vías respiratorias lo que inevitablemente conduce a otra tos y otra respiración forzada. Si no detiene el ciclo, pronto tendrá un ataque de tos.

El siguiente enfoque puede ayudarlo a detener un ataque de tos:

* Trate de suprimir la tos si es posible. Experimentará una sensación de cosquilleo en la garganta, pero después de un tiempo, la necesidad de toser debería disminuir. Tragar ayuda a frenar la necesidad de toser.

* No intente forzar la salida de la mucosidad. En su lugar, reduzca su respiración y permita que la mucosidad salga naturalmente.

* Trate de toser solo por la nariz.

* Realice la Respiración de Recuperación, sentado entre 3 y 5 segundos hasta que la tos haya pasado.

* El punto principal a recordar es que la respiración profunda y las exhalaciones forzadas que ocurren durante la tos solo perpetuarán el ciclo.

Es importante tener en cuenta que los ejercicios de respiración solo ayudarán a aliviar un ataque de tos cuando se apliquen durante las primeras etapas de un ataque. Si los síntomas han estado ocurriendo durante más de 5 minutos, serán mucho más difíciles de controlar mediante ejercicios de respiración, especialmente si su puntuación del Control de pausa es inferior a 20 segundos.

Si las dificultades de respirar continúan durante 5 minutos, tome su medicamento. Si tiene un ataque severo, tome su medicamento de inmediato. Si sus síntomas no responden a su medicamento en unos minutos busque atención médica.

11 - Como descongestionar la nariz.

Si le resulta difícil respirar por la nariz debido a la congestión u obstrucción de la nariz, el ejercicio de desbloqueo de la nariz (también llamado Pausa Máxima) descrito anteriormente es muy efectivo. Tenga en cuenta que contener la respiración para generar una fuerte sensación de falta de aire no es adecuado durante el embarazo o si tiene serias condiciones médicas. Si su nariz no se desbloquea por completo, espere alrededor de un minuto y practique los pasos del ejercicio nuevamente. Es posible que deba hacer el ejercicio hasta 5 veces.

Después de practicar este ejercicio, tu nariz estará despejada. Sin embargo su nariz continuará congestionándose nuevamente hasta que haya normalizado su respiración con una puntuación en el Control de pausa de al menos 20 segundos. Con la

práctica regular de los ejercicios de este libro, su nariz eventualmente permanecerá despejada.

Según mi experiencia con miles de estudiantes, cuanto más se usa la nariz para respirar, mejor funciona. Cuando la nariz está tapada, la respuesta normal es cambiar a respirar con la boca abierta, pero esto solo aumenta la congestión nasal, provocando un círculo vicioso de la respiración bucal. Si siente falta de aire cuando cambia por primera vez a la respiración nasal, es importante que continúe respirando por la nariz.

Practique el ejercicio de desbloquear la nariz (Pausa Máxima) tantas veces como sea necesario, y use un dilatador nasal durante el descanso, ejercicio y dormir para aliviar la sensación de ahogo. Con el tiempo, con la práctica sostenida de los ejercicios de la respiración y una mejor puntuación del Control de la pausa, la sensación de la congestión nasal se reducirá drásticamente. Hasta que esto suceda, puede usar este ejercicio siempre que lo necesite, incluso cuando tenga la nariz tapada debido a un fuerte resfriado.

Hasta el 90% de las personas que tienen un tabique desviado. Aquí es donde el hueso y el cartílago que divide las fosas nasales están torcidos. Es una queja común en personas que practican deportes, en la respiración bucal durante la infancia y en personas que han tenido un traumatismo en la nariz, y también puede ocurrir en bebés recién nacidos. La buena noticia es que la gran mayoría de las personas con un tabique desviado aún pueden hacer el cambio de respiración por la boca a respiración por la nariz.

Para determinar si puede respirar físicamente por la nariz:

- * Practique 5 repeticiones del ejercicio de Desbloquear la Nariz (Pausas Máximas).
- * ¿Ya puedes respirar por la la nariz?

La regla general es que si puedes respirar por la nariz durante un minuto, puedes hacerlo de por vida. El ejercicio de Desbloqueo de la Nariz es el mismo para adultos y niños. Si necesita ayuda para introducir los ejercicios de respiración a su hijo, hay videos de entrenamiento gratuitos disponibles. Puede encontrarlos en YouTube buscando «Patrick McKeown, ejercicios para niños». (“Patrick McKeown, exercises for children.”)

También visite www.buteykoclinic.com/buteykochildren/

12- Respiración Nasal e Infecciones Respiratorias.

Ya analizamos la conexión entre el óxido nítrico y las enfermedades respiratorias. Sin embargo me gustaría agregar que, a lo largo de los años, he observado que muchos estudiantes experimentan una reducción significativa de los resfriados e infecciones de pecho después de cambiar a una respiración nasal ligera. Desafortunadamente, a menudo son las personas más vulnerables a las infecciones de pecho, aquellas con asma, bronquiectasias, bronquitis y fibrosis quística, las que respiran por la boca porque sienten que no pueden obtener suficiente aire por la nariz.

La respiración nasal sirve para filtrar el aire antes de que entre al cuerpo, pero como comentamos, el óxido nítrico nasal también tiene cualidades intrínsecas que forman una primera línea de defensa para el sistema inmunológico. La protección óptima de los pulmones requiere la acción coordinada de múltiples tipos de células, y las células de los tejidos de las vías respiratorias secretan una variedad de sustancias antimicrobianas.

Las infecciones respiratorias, como el resfriado, la gripe y, más recientemente, el SARS y el COVID-19, comúnmente se transmiten de persona a persona en gotitas de moco o saliva. El virus se dispersa cuando una persona infectada estornuda o tose y las gotas se expulsan al aire y a las superficies. Las gotas de estas enfermedades transmitidas por el aire pueden viajar varios centímetros al toser o estornudar y permanecer suspendidas en el aire hasta 10 minutos, lo que facilita la propagación de la infección. La respiración nasal y el óxido nítrico que produce ayuda a minimizar el riesgo de que el virus entre y se arraigue en el cuerpo.

Asma y Calidad del Sueño

El sueño es a menudo muy difícil para las personas con asma. Los síntomas del asma suelen empeorar durante la noche, especialmente en las primeras horas de la mañana, y las exacerbaciones son extremadamente comunes. Hace tiempo que se reconoce el efecto perjudicial del asma mal controlada sobre el sueño, pero en los últimos años ha habido un creciente interés en la forma en que el asma interactúa con el sueño y los trastornos del sueño. Las personas con asma sufren con frecuencia trastornos de sueño y sueño de mala calidad, especialmente cuando el asma es severa.

La falta de sueño o la mala calidad del sueño están relacionadas con un peor control del asma. Dormir mal también afecta negativamente la calidad de vida y puede reducir la capacidad de recuperación física y mental.

En esencia que respire por la nariz durante el sueño. Si se despierta con la boca seca, es una señal de que está respirando por la boca, y taparse la boca con cinta puede evitarlo. Si se tapa la boca con cinta, no coloque la cinta directamente sobre los labios. En su lugar, use un soporte como Myo Tape que rodee los labios, manteniéndolos juntos suavemente y recordándole a su boca que se cierre. Esto proporciona una forma segura de garantizar la respiración nasal durante la noche cuando no puede controlar conscientemente su respiración. Myo Tape está disponible en ButeykoClinic.com (use el código de promoción Myo10 para recibir un 10% de descuento).

Asma - un círculo vicioso

Las vías respiratorias de las personas con asma son particularmente propensas a estrecharse. Esto se debe a una combinación de factores que incluyen inflamación, aumento de la secreción de moco y constricción del músculo liso que rodea las vías respiratorias. Cuando las vías respiratorias se estrechan, se produce una sensación de falta de aire. A medida que el cuerpo intenta compensar la falta de aire, la respiración se vuelve más rápida y aumenta el volumen del aire inhalado. La sensación de falta de aire puede alentar el cambio de la respiración nasal a la oral. Respirar más rápido, más fuerte y por la boca contribuye a secar y enfriar las vías respiratorias.

La respiración por la boca pasa por alto la nariz y los efectos beneficiosos del óxido nítrico de la nariz. El volumen normal de la respiración de un adulto sano es entre 5 y 8 litros por minuto. Por el contrario, en estudios de personas con asma, la ventilación en reposo suele ser de entre 10 y 15 litros por minuto. Si bien es común que el estrechamiento de las vías respiratorias haga que la respiración se vuelva más rápida y más difícil, respirar demasiado aire hará que las vías respiratorias se estrechen. Por lo tanto, respirar en exceso puede convertirse fácilmente en un círculo vicioso. Afortunadamente, cambiar a la respiración nasal y practicar los ejercicios de este curso puede ayudar a detener la respiración excesiva, restaurar los niveles de óxido nítrico, ensanchar las vías respiratorias estrechadas y revertir el círculo vicioso.

